GENTE
in cucina
PASTA SFOGLIA
Al bacon e taleggio
COUS COUS
Provatelo con i datteri
CETRIOLI
Dai frullati alle tartine
SPIEDINI
AL MIELE E LATTE DI COCCO
La torta
È SUPER CON LE CILIEGIE

GENTE in cucina

sommario

4

18

29

48

55

AI FORNELLI VINCE LA FANTASIA

La creatività si scatena con la pasta sfoglia e golosi spiedini di carne. Dall'orto arrivano croccanti cetrioli per freschi piatti estivi. E il cous cous dà un guizzo esotico al menu, che lascia il gran finale alle ciliegie.

PASTA SFOGLIA

Dorata, friabile, da farcire di gusto

Cornetti alla crescenza

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 180 g di crescenza * 100 g di prosciutto cotto * 30 g di grana padano grattugiato * 2 tuorli * 1 mazzetto di timo * Semi di sesamo * Noce moscata * Sale e pepe

Mescolate la crescenza con un tuorlo, il grana, una grattugiata di noce moscata, pepe e foglioline di timo. Unite il prosciutto a pezzetti e regolate se occorre di sale. Srotolate la sfoglia e dividetela in 12 spicchi. Disponete po' di composto alla base di ogni spicchio e arrotolate formando i cornetti. Trasferiteli su una placca foderata di carta da forno. Spennellateli con il tuorlo rimasto, unite un pizzico di sale, semi di sesamo e infornate 20 minuti a 200°.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 200 g di riso * 200 g di ricotta * 2 uova * 100 g di spinaci * 2 carote * 100 g di mozzarella * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a pezzetti e fateli asciugare su carta da cucina. Lessate il riso in acqua salata, scolatelo e fate raffreddare. A parte, lessate in acqua salata le carote. Intanto, lavate gli spinaci e fateli appassire, con olio e sale, in una padella coperta. In una ciotola, mescolate il riso con la ricotta, la mozzarella, le uova e il parmigiano. Foderate uno stampo con la sfoglia , lasciata sulla sua carta, facendola risalire sui bordi. Bucherellate il fondo e fate uno strato con un terzo del composto di riso, le carote a fettine, altro riso, gli spinaci e il composto di riso rimasto. Coprite con alluminio, infornate 30 minuti a 200°, scoprite e cuocete altri 10 minuti.

Torta di riso e ricotta

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

Sfogliata alle zucchine

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 rotoli di pasta sfoglia pronta * 250 g di ricotta * 150 g di mozzarella * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 zucchine * 2 pomodori * 2 uova * 1 tuorlo * 1 cucchiaio di latte * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a pezzetti e fateli asciugare su carta da cucina. Riunite in una terrina la ricotta, le uova e il parmigiano. Amalgamate e unite la mozzarella, le zucchine e i pomodori, lavati e affettati. Stendete un rotolo di sfoglia in uno stampo, bucherellate il fondo e distribuite il ripieno. Coprite con la sfoglia rimasta, rifilate l'eccesso e sigillate i bordi. Bucherellate la superficie della torta con uno spiedino. Spennellatela con il tuorlo, sbattuto con il latte. Infornate 10 minuti a 200°, abbassate la temperatura a 180° e proseguite la cottura altri 20 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 250 g di patate dolci * 30 g di feta * 1 uovo * Semi di girasole * Sale

Pelate le patate, tagliatele a dadini e lessatele in acqua salata 10 minuti. Scolatele, trasferitele in una ciotola, schiacciatele con una forchetta e fate intiepidire. Aggiungete la feta e regolate se occorre di sale. Srotolate la sfoglia e tagliatela in 4 rettangoli. Dividetevi il ripieno e chiudete a pacchetto, sigillando bene i bordi. Spennellate la superficie dei bauletti con l'uovo, sbattuto con poca acqua, e decorate con i semi di girasole. Trasferite i rotoli su una placca, rivestita di carta da forno, e cuocete a 200° per circa 20 minuti.

Bauletti con patate dolci

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

PASTA SFOGLIA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 1 tronchetto di capra semistagionato * 125 g di mirtilli * 1 mazzetto di timo

Srotolate la pasta e ricavate 6 rettangoli. Trasferiteli su una placca, rivestita di carta da forno, rialzate i bordi e bucherellate il fondo. Dividetevi i mirtilli, lavati e asciugati, e il formaggio a rondelle. Infornate 15 minuti a 180°, guarnendo con il timo poco prima di sfornare.

Sfogliatine salate ai mirtilli

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Caramelle al formaggio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fogli di pasta fillo * 150 g di robiola * 1 cucchiaino di semi di cumino * Olio extravergine d'oliva * Burro * Sale e pepe

Lavorate la robiola con il cumino, olio, sale e pepe. Fate fondere una grossa noce di burro. Sul piano di lavoro, coperto da carta da forno, sovrapponete i fogli di fillo spennellandoli ognuno di burro fuso.

Tagliate la pila in 4 rettangoli, dividetevi il composto di robiola e chiudete a caramella. Trasferite le caramelle su una placca ben imburrata e infornate 15-20 minuti a 200°.

Triangoli al salmone

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
2 rotoli di pasta sfoglia pronta rettangolare * 150 g di salmone affumicato * 200 g di cuori di carciofi surgelati * 1 cipollotto sottile * 1 spicchio d'aglio * 200 ml di latte * 150 ml di brodo vegetale * 80 g di grana padano grattugiato * 80 g di pecorino grattugiato * 1 limone * 1 cucchiaino di senape * 1 uovo * 1 ciuffo di aneto * 20 g di farina * 20 g di burro * Sale e pepe

Scongelate i carciofi. Mondate il cipollotto e affettatelo, compresa la parte verde. Fatelo appassire in una casseruola con l'aglio, spellato e tritato, e il burro. Aggiungete la farina e tostate un minuto, mescolando velocemente. Diluite con il latte e il brodo, portate a bollore e fate addensare rigirando spesso. Fuori dal fuoco aggiungete i carciofi a pezzetti, il grana, il pecorino, la senape e poco aneto tritato. Lavate il limone e grattugiate la scorza sulla salsa. Fate raffreddare, aggiungete il salmone a dadini, regolate di sale e pepate. Srotolate le sfoglie e, con uno stampino, ricavate tanti triangoli alti 7-8 cm. Bucherellate il fondo e disponete al centro di ogni triangolo una noce di ripieno. Rialzate i bordi per racchiudere il ripieno e spennellateli con le uova sbattute. Trasferite i triangoli su una placca, rivestita di carta da forno. Infornate circa 20 minuti a 200°. Guarnite con aneto fresco prima di servire.

Quiche con taleggio e bacon

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 150 g di taleggio * 250 di ricotta * 6 fette di bacon * 1 mazzetto di bietole colorate * 1 cipolla rossa * 20 g di pinoli * 2 uova * 1 ciuffo di prezzemolo * Sale e pepe

Fate rosolare il bacon in una padella antiaderente, senza condimento. Levatelo e fate appassire nel suo grasso la cipolla, spellata e affettata. Unite le bietole, lavate e tagliate a pezzetti, e cuocete 5 minuti. Spegnete e fate intiepidire. Mescolate in una ciotola il taleggio a dadini e la ricotta. Unite le verdure, il bacon spezzettato, poco prezzemolo tritato, le uova sbattute e amalgamate. Regolate di sale e pepate. Srotolate la sfoglia in uno stampo, lasciandola sulla sua carta. Bucherellate il fondo, versate il ripieno, spargete i pinoli e infornate 40 minuti a 190º.

Sfogliette di mare

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
55 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 rotoli di pasta sfoglia pronta * 100 g di filetti di merluzzo senza pelle * 200 g di cozze pulite * 6 noci di capesante * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * 100 ml di panna fresca * 2 tuorli * 100 g di farina * 100 ml di brodo di pesce * Noce moscata * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciogliete il burro in una casseruola. Unite la farina e mescolate velocemente un minuto. Versate la panna e il brodo e fate addensare, rigirando spesso. Spegnete e fate intiepidire. Private le cozze dei filamenti, lavatele, fatele aprire in un tegame con poco olio e sgusciatele. Scottate il merluzzo, privato di eventuali lische, in una padella con olio, sale e pepe, poi dividetelo a pezzetti. Sciacquate le capesante e tagliatele a dadini. Srotolate le sfoglie e ricavate con uno stampino 12 sagome lunghe 10-12 cm, ovali o a forma di pesce. Incidetene 6 al centro con uno stampino ovale più piccolo, poi sovrapponete le sagome incise a quelle integre e trasferitele su una placca, rivestita di carta da forno. Spennellate con i tuorli, diluiti in poca acqua, e infornate 12-15 minuti 200°. Sfornate, staccate i coperchietti incisi e fate intiepidire. In una ciotola, mescolate la salsa con le cozze, le capesante, il merluzzo, la noce moscata e il prezzemolo tritato. Dividete il composto nelle sfogliette, chiudetele parzialmente con i loro coperchietti e ripassate 10 minuti in forno.

Cestini alla feta

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 100 g di feta * 50 g di piselli sgranati * 8 pomodori secchi sott'olio * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Scottate i piselli 5 minuti in acqua salata. Srotolate la pasta e ricavate 4 dischi di 10-12 cm. Dividetevi i pomodori secchi a pezzetti, la feta a dadini e i piselli. Condite con olio, sale, pepe e chiudete accostando i lembi, ma senza sigillare la pasta. Trasferite i cestini su una placca, rivestita di carta da forno, e cuocete 15-20 minuti a 200°.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di pasta fillo * 200 g di formaggio feta * 3 uova * 100 ml yogurt greco * 1 mazzetto di maggiorana * Burro * Olio di semi di girasole * Sale e pepe

In una ciotola, mescolate le uova con lo yogurt, la feta sbriciolata e la maggiorana tritata. Pepate e regolate di sale. Imburrate uno stampo rotonda da 28 cm. Sul piano di lavoro, coperto con carta da forno, stendete 2 fogli di fillo accostati, leggermente sovrapposti, a formare un rettangolo. Spennellate di olio. Spalmate verso la base un salametto di composto parallelo al lato lungo. Arrotolate la pasta e girate il rotolo su sé stesso a spirale, direttamente nello stampo, partendo dal centro. Formate un altro rotolo e inseritelo nello stampo intorno al primo proseguendo la spirale e sigillando bene le giunture tra i rotoli. Continuate fino a esaurire gli ingredienti. Spennellate di burro fuso e infornate 30 minuti a 200°.

Chiocciola di pasta fillo

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Tarte agli scalogni

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 300 g di piccoli scalogni * 200 g di caciotta di capra * 1 ciuffo di timo * Qualche foglia di rucola * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate gli scalogni, dividete a spicchi i più grandi e conditeli con olio, sale e pepe. Tagliate la caciotta a dadi. Rivestite uno stampo rettangolare con la sfoglia, lasciata sulla sua carta e fatta risalire sui bordi. Bucherellate il fondo e distribuite gli scalogni, la caciotta e il timo. Irrorate d'olio e infornate 30 minuti a 200°. Guarnite con la rucola, lavata e asciugata.

SPIEDINI

Goloso trionfo di carne e spezie

Mini würstel e salsiccia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 mini würstel * 150 g di salsiccia a nastro * 8 fette di pancetta * 16 cavoletti di Bruxelles * Sale

Pulite i cavoletti, scottateli 10 minuti in acqua bollente salata e scolateli. Rosolate le fette di pancetta in una padella antiaderente, senza condimento, finché iniziano a sfrigolare. Toglietele finché sono ancora morbide e ripassate nella padella i cavoletti. Avvolgete i mini würstel con le fette di pancetta, tagliate la salsiccia a bocconcini e montate gli spiedini alternando gli ingredienti. Sistemateli su una placca, rivestita di carta da forno, e cuoceteli 15 minuti a 200°, girandoli una volta.

Kofta alle spezie

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di polpa di agnello e manzo macinata * 1 cipollotto * 1 lime * 1 ciuffo di prezzemolo tritato * 1 ciuffo di menta * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 1 cucchiaino di cumino in polvere 1 cucchiaino di paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. In una ciotola, mescolate la carne con la scorza, qualche goccia di succo, le erbe tritate, le spezie, sale e pepe. Unite il cipollotto finemente tritato e amalgamate. Formate 8 polpettine allungate e infilatele sugli spiedini. Spennellate d'olio i kofta e cuoceteli 8-10 minuti su una bistecchiera, girandoli spesso. Serviteli, a piacere con spicchi di lime e un'insalata verde, guarnita con cipollotto fresco.

SPIEDINI DI CARNE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto di pollo * 250 g di fagiolini * 1 limone * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaio di semi di sesamo misti (bianchi e neri) * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe misto in grani (nero, bianco, rosa)

Riducete a bocconcini il pollo, scartando cartilagine e ossicino, e conditeli in una terrina con un filo d'olio, una macinata di pepe, il succo di mezzo limone e i semi di sesamo. Unite l'aglio spellato e affettato, qualche rametto di prezzemolo e mescolate. Coprite con pellicola e fate marinare un'ora in frigo. Mondate e lessate in acqua salata i fagiolini. Scolateli e fateli raffreddare. Infilate i bocconcini di carne sugli spiedini e rosolateli su una piastra ben calda per circa 10 minuti, girandoli spesso. Condite i fagiolini con olio, sale e il succo del limone rimasto. Salate gli spiedini e serviteli con i fagiolini e prezzemolo fresco.

Stecchi di pollo marinato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Nastri di manzo e carote

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 bistecca spessa di scamone di manzo (circa 300 g) * 4 carote * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 4 cucchiai di salsa di soia * 2 cucchiai di vino bianco * Semi di sesamo * Zucchero * 1 cucchiaio di aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una ciotolina la soia e il vino con un cucchiaino di zucchero, un filo d'olio, l'aglio spellato e affettato e una macinata di pepe. Affettate la carne dal lato lungo per ottenere strisce spesse 3-4 mm. Disponetele in un piatto, irroratele con la salsina, coprite con pellicola e fate riposare 20 minuti in frigo. Raschiate le carote, tagliatele a nastri sottili per il lungo, scottatele 5 minuti in acqua bollente salata e scolatele. Spennellate i nastri con parte della marinata della carne. Montate gli spiedini accoppiando strisce di carne e nastri di carote. Spolverizzateli con i semi di sesamo e disponeteli su una placca, rivestita di carta da forno, con la carne verso l'alto. Cuocete a 210° in forno ventilato, o sotto al grill, per 5-10 minuti. Guarnite a piacere con prezzemolo fresco e servite.

Involtini mignon al formaggio

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fettine di polpa di manzo * 100 g di emmentaler * 1 manciata di spinacini novelli * 1 ciuffo di salvia * ½ bicchiere di brodo di carne * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Chiudete le fette di carne tra 2 fogli di carta da forno, battetele con un batticarne e dividetele a metà. Pepatele e sistemate su ognuna un pezzetto di formaggio. Arrotolate gli involtini e infilateli sugli spiedini. Rosolateli a fuoco alto in una padella con una noce di burro e un filo d'olio. Salate, abbassate la fiamma, versate il brodo e fate sobbollire 5 minuti, rigirando gli spiedini. Levateli e teneteli in caldo. Unite nella padella una noce di burro freddo e fate addensare la salsa. Pepate gli spiedini e serviteli sugli spinacini lavati, con il sughetto.

Trancetti di tacchino ai limoni

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di fesa di tacchino * 4 limoni baby * 8 olive nere * 1 ciuffo di timo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate la fesa in una padella, con un filo d'olio, poco burro, qualche rametto di timo e i limoni, lavati e tagliati a metà. Doratela bene su tutti i lati, salatela, pepatela e sgocciolatela. Tagliatela a larghe strisce e poi a trancetti. Infilate i trancetti sugli spiedini insieme ai mezzi limoni e alle olive. Allineate gli spiedini su una placca, coperta di carta da forno, e spennellateli con il fondo di cottura della carne. Infornate 10 minuti a 200°. Servite con timo fresco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di scamone di manzo * 170 g di miele * 100 ml di salsa di soia * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * 1 cucchiaino di aglio in polvere * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 manciata di insalatina * 60 ml di aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate lo scamone a cubotti. Mescolate in una ciotola il miele con la salsa di soia, l'aceto, qualche rametto di prezzemolo, lo zenzero e l'aglio in polvere. Unite i cubotti di manzo, mescolate, coprite con pellicola e fate marinare in frigo per 1-2 ore. Infilate i cubotti sugli spiedini e cuoceteli su una bistecchiera ben calda, 2-3 minuti per lato, spennellandoli spesso con la marinata. Serviteli accompagnati dall'insalatina lavata e guarniti con prezzemolo fresco.

Cubotti agrodolci

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Stick in crosta di nocciole

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g di filetto di maiale * 200 g di granella nocciole * 1 uovo * 2 cucchiai di latte * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il filetto di maiale a trancetti lunghi e spessi. Infilateli sugli spiedini, infarinateli e passateli nell'uovo sbattuto, salato e pepato. Rotolateli nella granella di nocciole, allargata in un piatto, rivestendoli in modo uniforme. Allineate gli spiedini su una teglia, coperta di carta da forno. Irrorateli d'olio e infornateli 30 minuti a 180°.

Bocconcini al cocco

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto di pollo * 100 ml di latte di cocco * 100 g di cocco secco grattugiato * 1 ciuffo di menta * 2 albumi * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il pollo a bocconcini allungati e riuniteli in una terrina con il latte di cocco, il succo del limone, le foglie di menta spezzettate, un filo d'olio e una macinata di pepe. Mescolate, coprite con pellicola e lasciate marinare un'ora in frigo.

Sgocciolate i bocconcini dalla marinata e passateli negli albumi sbattuti e nel cocco grattugiato, allargato su un piatto, rivestendoli in modo uniforme. Allineateli su una placca, coperta di carta da forno, e cuoceteli 20-25 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di polpa di pollo macinata * 2 zucchine * 600 g di patate * 1 spicchio d'aglio * 100 g di mollica pane raffermo * 1 uovo * 50 ml di panna acida * 4 cucchiai di pesto * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di erba cipollina * Peperoncino in fiocchi * 1 limone * Latte * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e lessatele in acqua salata. Ammollate il pane nel latte, strizzatelo, sbriciolatelo e mescolatelo in una ciotola con la carne, l'uovo sbattuto, l'aglio spellato e spremuto, il prezzemolo tritato, sale, pepe e peperoncino. Formate tante polpettine delle dimensioni di una noce. Lavate e tagliate a fettine sottili le zucchine e il limone. Infilate sugli spiedini polpettine, zucchine e limone. Ungete d'olio gli spiedini e cuoceteli su una bistecchiera circa 15 minuti, girandoli spesso. Intanto, scolate le patate, pelatele, passatele allo schiacciapatate e conditele con una noce di burro. Unite la panna, l'erba cipollina tagliuzzata e regolate di sale. Servite gli spiedini sul purè con il pesto e una presa di peperoncino, accompagnati a piacere da lattuga e fettine di limone.

Polpettine con zucchine e purè

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Bastoncini thailandesi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 petto di pollo * 6 cucchiai di latte di cocco * 3 cucchiai di succo di lime * 3 cucchiai di salsa di soia * 1 cucchiaio di burro di arachidi * 3 cucchiai di miele * 2 spicchi d'aglio * 1 cucchiaino di curry * 1 ciuffo di coriandolo o prezzemolo * Olio di semi di arachidi * Pepe

Tagliate il pollo a dadi, scartando cartilagine e ossicino. Riuniteli in una ciotola con un filo d'olio, il succo del lime, la soia, il burro di arachidi, il curry, il miele e l'aglio schiacciato. Rigirate la carne, coprite con pellicola e fate riposare in frigo 3 ore. Infilate i dadi di pollo sugli spiedini, pepateli e cuoceteli 5 minuti per lato su una piastra calda. Intanto, levate l'aglio dalla marinata, versatela in un pentolino con il latte di cocco, portate a bollore e fate addensare qualche minuto. Servite gli spiedini con la salsa, il coriandolo o il prezzemolo e, a piacere, arachidi sgusciate.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di fesa di tacchino a fettine * 2 zucchine * 40 g di pangrattato * 1 mazzetto di timo * 1 ciuffo di salvia * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine e tagliatela a nastri sottili per il lungo. Mescolate il pangrattato con un filo d'olio, sale, pepe e un cucchiaio di trito fine di timo e salvia. Stendete le fette di tacchino tra 2 fogli di carta da forno, assottigliatele con un batticarne e spennellatele con l'olio alle erbe. Coprite con le fette di zucchine leggermente sovrapposte. Arrotolate e tagliate ogni rotolino a girelle, infilandole man mano negli spiedini. Fate rosolare gli spiedini in una padella, con una noce di burro e qualche foglia di salvia, 5 minuti per lato. Regolate se occorre di sale, pepate e servite.

Girelle alle erbe

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

CETRIOLI

La freschezza vien dall'orto

Insalata alla menta

Preparazione 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cetrioli * 1 cipolla rossa * 1 ciuffo di menta * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate i cetrioli, tagliateli a metà per il lungo e privateli dei semi con un cucchiaino e affettateli. Metteteli in un colino, salateli, rigirateli e lasciate riposare 30 minuti. Intanto, spellate la cipolla, tritatela grossolanamente, mettetela in una ciotolina e copritela con acqua e aceto in parti uguali, lasciandola a bagno almeno 10 minuti, per addolcirla. Sciacquate i cetrioli e asciugateli tamponandoli con carta da cucina. Mescolateli in una terrina con la cipolla e la menta, tagliata a filetti. Condite con olio, sale, pepe e lasciate insaporire 20 minuti in frigorifero prima di servire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 gamberi * 1 cetriolo * 2 gambi di sedano * 1 falda di peperone rosso * ½ peperone verde * ½ cipolla rossa * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 foglie di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe bianco

Spellate la cipolla e ricavate 2 fettine sottili. Sbucciate il cetriolo, privatelo dei semi e tagliatelo a pezzi. Mondate il peperone verde e il sedano, riduceteli a tocchi e frullateli con il cetriolo, il sedano, le fettine di cipolla, la menta spezzettata, il succo del limone, un filo d'olio, sale e pepe. Tenete in frigorifero 30 minuti. Sgusciate i gamberi lasciando le codine attaccate, privateli del filo nero, sciacquateli e scottateli 3 minuti in acqua bollente salata. Scolateli e fateli raffreddare. Pulite e tagliate a filetti il peperone rosso e la cipolla rimasta. Versate il gazpacho in 4 coppe individuali. Guarnite con i gamberi, i filetti di peperone, la cipolla rossa e completate con poco prezzemolo tritato.

Gazpacho verde con gamberi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
3 minuti

Canapè con crema di uova

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 uova * 2 cetrioli * 1 gambo di sedano * 4 cetriolini sott'aceto * 30 g di maionese * 1 cucchiaino di senape * 1 cucchiaino di succo di limone * Salsa Worcestershire * Sale e pepe

Rassodate le uova 10 minuti in acqua bollente. Scolatele, sgusciatele e tritatele. Mescolatele in una ciotola con la senape, la maionese, il succo di limone e poche gocce di Worcestershire. Unite il sedano, pulito e affettato, e i cetriolini a rondelle. Regolate di sale e pepate. Lavate il cetriolo, tagliatelo a fettine, guarnitele con la crema di uova e servite.

Tronchetti al formaggio

Preparazione 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cetrioli * 100 g di caprino * 100 g di robiola * 50 g di grana padano grattugiato * 2 cucchiai di succo di limone * 1 cucchiaino di paprica * 1 mazzetto di peperoncini freschi * 1 mazzetto di erba cipollina * Tabasco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i cetrioli e, a piacere, pelateli parzialmente con un rigalimoni, eliminando alcune strisce sottili di buccia, per un effetto decorativo. Tagliate i cetrioli a tocchi lunghi 4-5 cm e scavateli con un cucchiaino, asportando i semi. Salateli internamente e fateli riposare 20 minuti su carta da cucina, con la parte scavata verso il basso. Sciacquateli e fateli asciugare su un telo, sempre con la parte scavata verso il basso. In una ciotola, mescolate il caprino con la robiola, il grana, pepe, qualche goccia di Tabasco, un filo d'olio, poca erba cipollina tagliuzzata, metà della paprica e del succo di limone. Asciugate l'interno dei cetrioli con carta da cucina. In una ciotolina, mescolate il succo di limone rimasto con un filo d'olio e spennellate i cetrioli dentro e fuori. Farciteli con la crema, spolverizzate di paprica e guarnite con l'erba cipollina e i peperoncini, lavati e tagliati a metà. Tenete in frigo 30 minuti prima di servire.

Tagliatelle fredde all'orientale

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di tagliatelle di riso * 1 cetriolo * 100 g di taccole * 1 cucchiaio di salsa di soia * 2 cucchiai di aceto di riso o di mele * 1 cucchiaino di zucchero * ½ melone bianco * 8 gherigli di noci * 1 lime * 1 mazzetto di coriandolo o prezzemolo * 4 cucchiai di olio di sesamo * Sale

Sbollentate le taccole 4-5 minuti in acqua salata, scolatele con un mestolo forato (conservate l'acqua) e fate raffreddare. Cuocete le tagliatelle nella stessa acqua, riportata a bollore. Intanto, sciogliete in una terrina lo zucchero con il succo del lime e l'aceto. Unite l'olio di sesamo e la soia. Scolate le tagliatelle, passatele sotto l'acqua fredda corrente, sgocciolatele bene e unitele alla salsina nella terrina. Private il melone dei semi, ricavate la polpa a palline con uno scavino (oppure, tagliatela a cubetti) e unitela nella terrina. Lavate il cetriolo e tagliatelo a nastri sottili per il lungo. Aggiungeteli alle tagliatelle insieme alle taccole e alle noci, tritate in modo grossolano. Guarnite con il coriandolo o il prezzemolo.

Frullato con tè verde e spinaci

Preparazione
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 ml di latte vegetale * 1 cetriolo * 100 g di spinacini novelli * 2 pere * 1 lime * 1 cucchiaino di tè verde in polvere * 2 cucchiaini di miele

Lavate e asciugate gli spinacini. Sbucciate e private dei semi cetriolo e pere e tagliateli a tocchi. Frullate tutto con il latte vegetale ben freddo di frigo, il succo del lime, il tè verde e il miele.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 cetrioli * ½ peperone rosso * ½ peperone giallo * 2 pomodori * 200 g di feta * 1 cucchiaio di olive verdi condite * 1 cucchiaio di olive nere snocciolate * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i cetrioli e affettateli finemente. Pulite e tagliate a listarelle i peperoni. Lavate e dividete a spicchi i pomodori. Mescolate le verdure in un'insalatiera con le olive e la feta a pezzetti. Condite con olio, aceto, sale e servite.

Insalata greca

Preparazione
15 minuti

Tartine con gamberetti

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di gamberetti sgusciati * 2 cetrioli * 2 gambi di sedano * ½ cipolla rossa * ½ limone * 30 g di maionese * Paprica * Sale e pepe

Scottate i gamberetti 2 minuti in acqua bollente salata, con una fettina di limone. Scolateli e fateli raffreddare. Mescolateli in una ciotola con la cipolla spellata e tritata, il sedano pulito e affettato a rondelle (conservate le foglie), la maionese e il succo del limone rimasto. Regolate di sale e pepate. Lavate i cetrioli e tagliateli a fettine sottili. Dividetevi il composto di gamberetti e guarnite con un pizzico di paprica e le foglie di sedano tenute da parte.

CETRIOLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetti di salmone senza pelle * 100 g di salmone affumicato * 1 cetriolo * 1 limone * 4 cucchiai di panna acida o yogurt greco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Privare il salmone fresco di eventuali lische, disponetelo su una placca con un filo d'olio, sale, pepe e infornate per circa 15 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Intanto, lavate il cetriolo e ricavate 16 fettine sottili, poi sbucciate il resto, privatelo dei semi e tagliatelo a dadini. Sfaldate il salmone cotto e mescolatelo in una ciotola con quello affumicato, tritato grossolanamente, e i dadini di cetriolo. Lavate il limone, grattugiate la scorza sul composto e spremetevi 2 cucchiai di succo. Unite la panna acida (o lo yogurt) e un filo d'olio, regolate di sale, pepate e amalgamate. Rivestite con le fettine di cetriolo i bordi di 4 stampini a pareti lisce, coperti con pellicola lasciata sbordare. Distribuite il composto, livellate, coprite con la pellicola che sborda e mettete in frigo 2 ore prima di sformare e servire, a piacere con scorzette di limone e crostini di pane.

Timballini di salmone

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Nastri piccanti al sesamo

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 cetrioli * 2 peperoncini freschi * 2 cucchiai di arachidi sgusciate * Semi di sesamo * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate i cetrioli e tagliateli per lungo a nastri sottili. Metteteli in un colino, salateli e fateli riposare 15 minuti. Pulite e affettate i peperoncini. Emulsionate in una insalatiera 4-5 cucchiai di olio con il succo del lime, sale e pepe. Sciacquate i nastri di cetrioli, asciugateli e mescolateli al condimento nell'insalatiera. Unite le arachidi, i peperoncini e un pizzico di semi di sesamo.

COUS COUS

Quel tocco esotico che conquista tutti

Tartellette con crema di ceci

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di cous cous * 150 g di ceci lessati * 1 cipolla rossa * 2 albumi * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 peperoncino rosso * 1 rametto di rosmarino * ½ limone * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Versate il cous cous in una ciotola con 125 ml di acqua fredda, un filo d'olio e un pizzico di sale. Montate a neve gli albumi e uniteli al cous cous. Aggiungete il parmigiano, regolate di sale e pepate. Imburrate 6 stampini per muffin, foderateli di carta da forno e distribuitevi il cous cous, facendolo risalire sui bordi, in modo da formare 6 scodelline. Infornate circa 15 minuti a 200°. Intanto, frullate i ceci con gli aghi del rosmarino, il succo del limone, sale, pepe e un filo d'olio. Mondate il peperoncino, spellate la cipolla e tritateli. Farcite le tartellette con la crema di ceci, il trito e rosmarino fresco a piacere.

Pollo speziato, limone e menta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 2 petti di pollo * 1 limone * 2 scalogni * 1 ciuffo di menta * Peperoncino in polvere * 1 cucchiaino di semi di cumino * Cannella in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Dividete a metà i petti scartando cartilagini e ossicini. Conditeli con sale, pepe, il cumino, un pizzico di cannella, peperoncino e rosolateli 2 minuti per lato in una padella, con un filo d'olio. Trasferiteli in una teglia con il succo di mezzo limone. Infornate 20 minuti a 200°. Bagnate il cous cous con il succo del limone rimasto e 200 ml di acqua bollente salata. Affettate gli scalogni spellati e rosolateli nella padella con poco d'olio. Uniteli al cous cous con la menta tritata. Servite con il pollo e fettine di limone a piacere.

COUS COUS

Curry di lenticchie

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
120 g di cous cous * 130 g di lenticchie piccole * 2 pomodori * 1 cipolla * 1 mazzetto di rucola * 100 g di formaggio di capra * 1 cucchiaino di curry * 1 mazzetto di timo * 120 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una casseruola, versate le lenticchie sciacquate, coprite abbondantemente d'acqua, portate a bollore e cuocete per 20 minuti. Portate a bollore il brodo e versatelo sul cous cous, in una ciotola. Coprite e fate riposare. Nel frattempo, affettate finemente la cipolla sbucciata e fatela appassire in un tegame con un filo d'olio. Aggiungete le lenticchie scolate e i pomodori, lavati e tagliati a dadini. Unite il curry, il timo e fate stufare 10 minuti. Salate e pepate. Distribuite il cous cous in 4 vasetti o ciotoline, coprite con le lenticchie e completate con il formaggio a dadini e la rucola, lavata e asciugata.

Insalata all'avocado

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di cous cous * 1 avocado * ½ cipolla rossa * 100 g di ceci lessati * 2 cucchiai di pomodori secchi sott'olio * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Bagnate il cous cous in una ciotola con 250 ml di acqua bollente salata. Unite un filo d'olio e il succo di mezzo lime, mescolate e fate riposare. Tagliate a metà l'avocado, privatelo del nocciolo, sbucciatelo , riducete la polpa a dadini , raccoglieteli in una ciotola e bagnateli con il succo del lime rimasto. Unite i ceci, i pomodori secchi a striscioline e la cipolla, spellata e affettata sottile. Condite con un filo d'olio, sale e pepe. Sgranate il cous cous, unitelo agli altri ingredienti, mescolate delicatamente e servite.

COUS COUS

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di cous cous * 2 arance * 100 g di mandorle a lamelle * 120 g di uvetta * Cannella in polvere * 20 g di miele * 20 g di cocco secco grattugiato * 40 g di burro * Sale

Tostate le mandorle in una padellina antiaderente. Spremete le arance per ricavare 300 ml di succo (se non fosse sufficiente, allungatelo con acqua). Portatelo a bollore in un pentolino con il miele. Mescolate in una terrina il cous cous con l'uvetta, il cocco, metà mandorle, un pizzico di cannella e uno di sale. Versate il succo, unite il burro a fiocchetti, coprite e fate riposare 10 minuti, finché il cous cous assorbe il liquido. Sgranatelo, cospargete con le mandorle rimaste e, a piacere, con altra cannella e cocco secco.

Semola dolce all'arancia

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Sauté di mare

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di cous cous * 500 g di cozze pulite * 500 g di totani puliti * 6 scampi * 2 spicchi d'aglio * 50 ml di vino bianco * 2 peperoncini rossi * Concentrato di pomodoro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le cozze e fatele aprire in un tegame con uno spicchio d'aglio e poco olio. Scolatele e sgusciatele. Filtrate il loro fondo e portatelo a bollore con tanta acqua da avere 300 ml di liquido. Unite una punta di concentrato, versatelo sul cous cous in una terrina e fate riposare. Spellate e tritate l'aglio rimasto. Pulite e tritate i peperoncini. Incidete il dorso degli scampi, privateli del filo nero e sciacquateli. Lavate i totani, tagliateli ad anelli lasciando i ciuffi interi e saltateli 2 minuti in una padella con l'aglio tritato, metà peperoncino e un filo d'olio. Sfumate con il vino, unite gli scampi e fate saltare 3-4 minuti. Intanto, sgranate il cous cous e aggiungete il peperoncino rimasto. Unite al sauté le cozze, mescolate, spegnete e versate sul cous cous. Guarnite a piacere con prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di cous cous * 4 datteri snocciolati * 1 arancia * 1 uovo * Cannella in polvere * Olio di semi di arachidi * 1 cucchiaio di miele * Pangrattato

Lavate l'arancia, grattugiate la scorza, spremete il succo e misuratelo: ne dovete ottenere 150 ml (se non è sufficiente, allungatelo con acqua). Portatelo a bollore in un pentolino, con il miele, e versatelo sul cous cous in una ciotola. Coprite e fate raffreddare. Tritate molto finemente i datteri. Mescolateli in una terrina con la scorza e una presa di cannella. Sgranate il cous cous, unite l'uovo e amalgamate per ottenere un composto sodo, unendo un po' di pangrattato se occorre. Formate con il composto tante palline, inserite al centro di ognuna un cucchiaino di datteri, richiudetevi intorno il cous cous e appiattite le crocchette. Doratele in una padella con un dito di olio caldo. Scolatele su carta assorbente e servitele, a piacere con altro miele.

Crocchette di datteri

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Taboulé con tacchino

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 300 g di fesa di tacchino * 120 g di emmentaler * 2 carote * 2 rape * ½ cipolla * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * 200 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Bagnate il cous cous, in una terrina, con il brodo freddo, il succo del limone e un filo d'olio. Coprite e fate riposare un'ora. Tagliate la fesa a bocconcini piccoli. Raschiate e tagliate a dadini le carote. Spellate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Unite le carote, un filo d'acqua e cuocetele 10 minuti. Salatele, toglietele e, nella stessa padella, rosolate 10 minuti la carne con poco altro olio e sale. Fate raffreddare. Private del nocciolo il mango, pelatelo e riducete la polpa a dadini. Tagliate a tocchetti il formaggio. Sgranate il cous cous e unite il mango, il formaggio, i bocconcini di tacchino e le carote. Regolate se occorre di sale e completate con il prezzemolo tritato.

Polpette in salsa

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di cous cous * 500 g di polpa di agnello macinata * 1 carota * 1 cipolla * 2 spicchi d'aglio * 2 cm di zenzero fresco * 400 g di pomodori pelati * 1 cucchiaino di cumino in polvere * Peperoncino in polvere * Cannella in polvere * Coriandolo in grani * 1 cucchiaino di maggiorana secca * 1 ciuffo di menta * 1 cucchiaio di uvetta * 2 uova * 1 limone * 1 arancia * 250 ml di brodo di pollo * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, amalgamate la carne con uno spicchio d'aglio spellato e tritato, lo zenzero pelato e grattugiato, il cumino, un pizzico di cannella, sale, pepe e peperoncino. Unite l'uovo e tanto pangrattato quanto ne occorre per ottenere un composto sodo e formate le polpette. Disponetele su una teglia coperta con carta da forno, irrorate d'olio e infornate 20 minuti a 200°. Intanto, mescolate il cous cous in una ciotola con maggiorana e uvetta. Bagnate con il brodo bollente, coprite e lasciate riposare. Fate appassire la cipolla e l'aglio rimasto, spellati e tritati, in una casseruola con un filo d'olio. Unite i pelati a pezzetti, una presa di peperoncino, una di cannella e fate sobbollire 10 minuti. Trasferite le polpette nella salsa e cuocete altri 10 minuti. Lavate il limone e l'arancia, ricavate la scorza a filetti e scottateli 5 minuti in acqua bollente. Mondate la carota, tagliatela a dadini e rosolateli in una padellina con olio, sale, pepe e alcuni grani di coriandolo. Sgranate il cous cous e conditelo con il soffritto di carota, la menta tritata e le scorzette. Servitelo con le polpette e la loro salsa.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di cous cous * 3 sovracosce di pollo * 400 g di spalla di agnello * 2 carote * 2 zucchine * 2 rape bianche * 1 cipolla * 250 g di ceci lessati * 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro * 1 cucchiaino di maggiorana secca * 1 cucchiaino di paprica * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private il pollo di pelle e ossi e tagliate la polpa a pezzi, riducete a tocchi anche l'agnello e rosolateli in una casseruola, se possibile in coccio, con un filo d'olio e una noce di burro. Salate, tenete da parte e fate appassire nella casseruola la cipolla, spellata e tritata. Unite la maggiorana, la paprica, il concentrato e stemperate con un dito d'acqua. Pelate carote e rape, tagliatele a dadini, aggiungetele nella casseruola e fate insaporire. Riunite la carne, mescolate, coprite con acqua, portate a bollore e cuocete per circa un'ora unendo, a metà tempo, le zucchine lavate e tagliate a tocchetti. Bagnate il cous cous, in una ciotola, con 300 ml di acqua bollente salata. Cospargete con qualche fiocchetto di burro, coprite e fate riposare una decina di minuti. Aggiungete allo stufato i ceci e fate insaporire 5 minuti. Sgranate il cous cous e servitelo con lo stufato.

Stufato di carni miste

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 30 minuti

COUS COUS

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 2 zucchine novelle * 1 pomodoro * 1 cipolla rossa * 150 g di yogurt bianco * 1 limone * Peperoncino in fiocchi * 1 ciuffo di basilico * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate il limone, ricavate la scorza a filetti e spremete il succo. Versate 200 ml di acqua fredda sul cous cous, unite un filo d'olio, una presa di sale e metà del succo. Coprite e fate riposare un'ora. Lavate e riducete a dadini il pomodoro e le zucchine, spellate e tritate la cipolla e conditeli con il succo del limone rimasto, olio, sale e pepe. Sgranate il cous cous e mescolatelo con le verdure, una presa di peperoncino e un trito di menta e basilico. Condite lo yogurt con olio, sale ed erbe tritate e servitelo con il cous cous e spicchi di limone a piacere.

Insalata con salsa di yogurt

Preparazione
20 minuti

Involtini con salsiccia e bacon

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di cous cous * 8 fettine sottili di petto di pollo * 200 g di salsiccia * 80 g di bacon * 200 g di spinaci * 300 g di pomodorini ciliegia * 2 cipollotti * 1 fetta di pane raffermo * 1 tuorlo * 1 ciuffo di basilico * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci, scottateli in una padella con un filo d'olio, strizzateli e tritateli. Spellate e sbriciolate la salsiccia. Mescolatela in una ciotola con gli spinaci, un cipollotto tritato e il tuorlo. Aggiungete il pane, bagnato nel latte e strizzato, e mescolate. Dividete il composto sulle fettine di pollo, arrotolate gli involtini, avvolgeteli nel bacon e fermateli con un giro di spago. Rosolateli in un tegame, con un filo d'olio, e trasferiteli in una pirofila con il loro fondo (tenete da parte il tegame). Infornate 30 minuti a 180°. Intanto, bagnate il cous cous in una terrina con 150 ml di acqua bollente salata. Fate appassire nel tegame degli involtini il cipollotto rimasto, mondato e tritato. Unite i pomodorini e lasciateli rosolare qualche minuto. Sgranate il cous cous e ripassatelo nel tegame con i pomodorini. Servitelo con gli involtini e guarnite con il basilico.

CILIEGIE

È proprio vero: una tira l'altra!

Galette alle mandorle

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
600 g di ciliegie * 5 biscotti secchi * 300 g di farina * 180 g di burro * 150 g di zucchero * 20 g di amido di mais * 1 cucchiaio di aceto di mele * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 30 g di mandorle a lamelle * Sale

Lavorate la farina con un cucchiaio di zucchero, un pizzico di sale e il burro a dadini fino a ottenere un composto sabbioso. Incorporate 100 ml di acqua ben fredda di frigo, l'aceto di mele, la vaniglia e lavorate velocemente. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e trasferite in frigo un'ora. Lavate e snocciolate le ciliegie. Mescolatele in una ciotola le ciliegie con l'amido e lo zucchero rimasto. Stendete la pasta in un disco, su foglio di carta da forno. Bucherellate il fondo e distribuite al centro i biscotti sbriciolati, le ciliegie e metà mandorle. Ripiegate i bordi della pasta sul ripieno, spennellateli di latte e infornate circa 40 minuti a 180°. Guarnite con le mandorle rimaste.

Mousse al mascarpone

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di ciliegie * 250 g di mascarpone * 150 g di panna fresca * 50 g di zucchero a velo * 4 cucchiai di zucchero di canna * 1 ciuffo di menta

Lavate e snocciolate le ciliegie. Mettetele in una casseruola con lo zucchero di canna e 4 cucchiai di acqua e cuocete a fuoco dolce fino a ottenere una composta morbida. Fate raffreddare. In una ciotola, lavorate il mascarpone con lo zucchero a velo. Montate la panna e unitela al composto con una spatola. Distribuite le ciliegie e la crema in 4 vasetti o bicchieri. Guarnite a piacere con la menta e ciliegie intere.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
450 g di ciliegie * 250 g di yogurt greco * 250 ml di panna fresca * 240 g di farina * 2 uova * 140 g di zucchero semolato * 100 ml di latte * 50 g di burro * 100 g di zucchero a velo * 4 fogli di gelatina * 80 g di granella di mandorle * ½ limone * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 1 bustina di lievito in polvere

Lavate le ciliegie e privatene 350 g dei noccioli. Sbattete le uova con lo zucchero semolato e la vaniglia. Unite il latte, il burro fuso e la farina, setacciata con il lievito. Aggiungete 250 g di ciliegie snocciolate e amalgamate. Versate il composto in una teglia, rivestita di carta da forno, e coprite con le ciliegie snocciolate rimaste. Infornate circa 40 minuti a 180°. Sfornate, sformate e fate raffreddare la torta su una gratella. Pareggiate la superficie con un coltello e sbriciolate i ritagli.

Ammollate la gelatina in acqua fredda. In una ciotola, lavorate lo yogurt con lo zucchero a velo. Sciogliete la gelatina strizzata in un pentolino con il succo del limone, scaldato a fuoco dolce, e unitela allo yogurt. Incorporate la panna montata. Spalmate la crema su bordi e superficie della torta e guarnite con i ritagli sbriciolati, mescolati alla granella. Decorate con le ciliegie rimaste.

Torta con panna e yogurt

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

Tortini soffici al cioccolato bianco

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
100 g di cioccolato bianco * 120 g di confettura di ciliegie * 50 g di ciliegie * 100 g di burro, più quello per gli stampini * 2 uova * 3 tuorli * 50 g di farina * 125 g di zucchero semolato * Zucchero a velo

Tritate il cioccolato bianco e fatelo sciogliere in una ciotola, a bagnomaria, con il burro a pezzetti. Togliete dal bagnomaria e lasciate raffreddare. Sbattete in una terrina uova e tuorli con lo zucchero semolato, incorporate la farina, unite il composto al cioccolato e amalgamate. Imburrate 8 stampini a pareti lisce e spolverizzateli di zucchero a velo. Dividetevi il composto e infornate i tortini a 190° per 14-15 minuti. Sfornateli, lasciateli riposare qualche minuto e sformateli. Incidete la superficie di ogni tortino, staccate un coperchietto, scavate un po' al centro e dividetevi la confettura. Guarnite con i coperchietti, le ciliegie lavate e servite.

Cheesecake classica

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
400 g di ciliegie * 200 g di biscotti secchi * 330 g di formaggio fresco spalmabile* 80 g di burro * 120 g di zucchero a velo * 8 g di gelatina in fogli * 200 ml panna fresca * 40 g di zucchero semolato * 1 cucchiaio di amido di mais * ½ limone

Sbriciolate i biscotti nel mixer, mescolateli in una ciotola con il burro fuso, trasferiteli in uno stampo a cerniera, rivestito di carta da forno o pellicola, e compattate con il dorso di un cucchiaio. Fate rassodare in frigo. Ammollate in acqua fredda la gelatina. Lavorate il formaggio in una ciotola con lo zucchero a velo. Strizzate la gelatina e scioglietela in 20 ml di panna calda. Incorporate il miscuglio al formaggio e unite la panna rimasta, montata. Versate la crema nello stampo, livellate e passate in frigo 5-6 ore. Lavate e snocciolate le ciliegie. Versatele in un pentolino con l'amido, lo zucchero semolato, 100 ml d'acqua, il succo del limone e cuocete fino a ottenere una composta densa. Lasciate intiepidire. Sformate il cheese cake e servitelo con la composta.

Tarte alla crema

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
300 g di ciliegie * 150 g di farina, più quella per lo stampo * 2 uova * 2 tuorli * 120 g di zucchero * 1 bustina di lievito in polvere * 50 ml di olio di semi di girasole * 2 cucchiai di amido di mais * 500 ml di latte * 100 g di confettura di ciliegie * Burro

In una terrina, montate le uova intere con 100 g di zucchero. Aggiungete l'olio, e 40 ml di latte, incorporate la farina setacciata con il lievito e versate l'impasto in uno stampo per crostate con il fondo rialzato, imburrato e infarinato. Infornate circa 20 minuti a 180°: verificate la cottura con uno stecchino che, infilato al centro, deve uscire pulito e asciutto. Sfornate e fate raffreddare il dolce. Intanto, mescolate in un pentolino i tuorli con lo zucchero rimasto. Unite l'amido, diluite con il resto del latte e cuocete la crema a fuoco dolce, sempre mescolando, finché si addensa. Versatela in una ciotola e fatela raffreddare, coperta con pellicola a contatto. Sformate il dolce capovolgendo lo stampo, in modo da avere una torta con il fondo concavo da farcire. Spalmate sul fondo della torta la confettura, versate la crema fredda e livellate. Guarnite con le ciliegie lavate appena prima di servire.

Crostata morbida con confettura

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
150 g di ciliegie * 150 g di confettura di albicocche * 300 g di farina, più quella per la lavorazione * 150 g di burro, più quello per lo stampo * 170 g di zucchero * 1 uovo * 1 tuorlo * 1 limone * 1 bustina di lievito in polvere * Sale

Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Setacciate in una ciotola la farina con il lievito. Unite al centro il burro a dadini, 150 g zucchero, l'uovo e il tuorlo, la scorza e un pizzico di sale. Impastate e formate un panetto. Avvolgetelo in pellicola e fate riposare 30 minuti in frigo. Lavate le ciliegie e snocciolatele. Mescolatele in una ciotola con lo zucchero rimasto e il succo del limone. Stendete 3/4 della pasta direttamente in uno stampo imburrato e infarinato. Ricavate dai ritagli un bordo, applicatelo sulla base e decorate a piacere. Bucherellate il fondo e spalmate la confettura. Ricavate dalla pasta rimasta tanti cordoncini e incrociateli a griglia sulla confettura. Completate con le ciliegie, e infornate per circa 35 minuti a 180°.

Dolce di ricotta

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
500 g di ciliegie * 250 g di ricotta * 250 g di farina * 130 g di zucchero semolato * 3 uova * 1 bustina di lievito in polvere * Zucchero a velo

Lavate le ciliegie e privatele dei noccioli. Montate i tuorli con lo zucchero semolato fino a ottenere un composto spumoso. Incorporate la ricotta e la farina, setacciata con il lievito. Unite gli albumi, montanti a neve con un cucchiaio di zucchero a velo. Rivestite uno stampo rettangolare di carta da forno. Disponete sul fondo metà delle ciliegie, versate l'impasto, coprite con le ciliegie rimaste, cospargete di zucchero a velo e infornate 30 minuti a 180°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 200 g di ciliegie * 100 g di riso * 500 ml di latte * 50 g di zucchero semolato * 1 bustina di vanillina * Zucchero a velo * Farina * Burro

Cuocete in un pentolino, a fuoco dolcissimo, il riso con il latte, lo zucchero semolato e la vanillina, fino a ottenere una crema densa. Fate raffreddare. Lavate e snocciolate le ciliegie. Stendete la frolla a mezzo cm di spessore e rivestite 4 stampini da tartelletta, imburrati e infarinati. Bucherellate il fondo, versate la crema di riso e distribuite le ciliegie. Spolverizzate di zucchero a velo e infornate 40 minuti a 180°. Guarnite a piacere con menta fresca.

Tartellette con crema di riso

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Zuppetta dolce speziata

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di ciliegie * 1 arancia * 260 g di zucchero * 1 bicchierino di kirsch * 1 stecca di cannella * 4 anici stellati * 4 baccelli di cardamomo * Pepe nero in grani

Lavate e snocciolate le ciliegie. Intanto, fate bollire 10 minuti in una casseruola 500 ml d'acqua e il kirsch con lo zucchero, i baccelli di cardamomo leggermente pestati, la cannella, gli anici e qualche grano di pepe.

Aggiungete le ciliegie e fate sobbollire altri 10 minuti. Lavate l'arancia, ricavate la scorza a filetti, uniteli alle ciliegie e spegnete. Lasciate intiepidire o raffreddare prima di servire la zuppetta.

Pie di grano saraceno

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di ciliegie * 150 g di farina 00 * 50 g di farina di grano saraceno * 20 g di cocco secco grattugiato * 60 g di zucchero di canna * 1 cucchiaio di semi di zucca* 1 bustina di lievito in polvere * 100 g di burro, più quello per lo stampo * Burro

In una ciotola mescolate la farina di grano saraceno, la 00 setacciata con il levito, il cocco e lo zucchero. Unite il burro a dadini, impastate con la punta delle dita fino a ottenere un composto di briciole, unite 60 ml d'acqua e continuate a impastare fino a ottenere un composto leggermente appiccicoso, non troppo sodo. Coprite e lasciate riposare mentre procedete con la ricetta. Lavate e snocciolate le ciliegie. Distribuitele in una pirofila imburrata e coprite con l'impasto a cucchiaiate. Spargete i semi di zucca e infornate 30 minuti a 180°, finché la superficie risulta croccante. Sfornate e fate intiepidire prima di servire, direttamente nella pirofila.

Crostata alla cannella

Preparazione
40 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 600 g di ciliegie * 270 g di zucchero di canna * 1 stecca di cannella * ½ limone * Farina * Burro

Lavate e private del nocciolo le ciliegie. Mettetele in una casseruola con lo zucchero di canna, la cannella e il succo del limone. Cuocete a fuoco dolcissima per circa 30-40 minuti, rigirando spesso con un cucchiaio, fino a ottenere una composta piuttosto densa. Spegnete, eliminate la cannella e fate raffreddare.

Stendete 3/4 della frolla in uno stampo da crostata, imburrato e infarinato. Versate la composta. Ricavate dalla pasta rimasta tanti cordoncini e incrociateli a griglia sulla composta. Infornate circa 30 minuti a 180°.

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati (caposervizio)
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 25/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e
Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia